



<650kcal: Aardappels met zeewierkaviaar

met zachtgekookt ei en gochujang



30-40min



2 personen

De fusion keuken combineert elementen van diverse culinaire tradities uit verschillende landen, regio's of culturen. Wij brengen vandaag onze aardappels en courgette op smaak met pittige Koreaanse chilipasta en sojasaus, en serveren het op een knapperige salade. Het zachtgekookte ei en de vegetarische kaviaar van zeewier maken deze belevenis helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 biologische eieren ³
- 1 courgette
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 kroppen babyromanasla
- 2 zakjes sesamololie ¹¹
- 1 zakje poké-kruidentmix ¹¹
- 30g zeewierkaviaar

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- vergiet

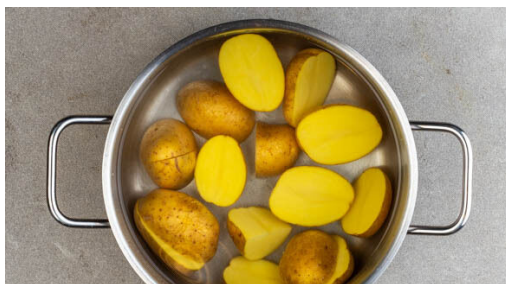
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 515kcal, vet 23.5g, koolhydraten 57.9g, eiwit 15.4g



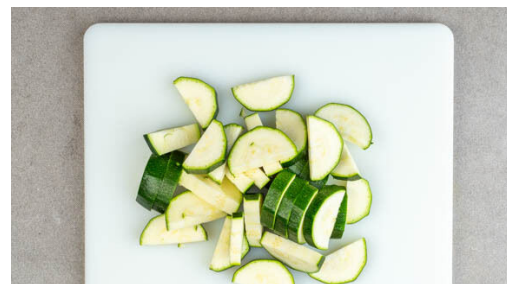
1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **aardappels incl. schil** doormidden, snijd grotere exemplaren in vieren. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 15-18min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet.



4. Glazuur maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Meng de **knoflook** met de **helft van de chilipasta**, de **sojasaus**, 3el water en 1el suiker. Roer tot de suiker opgelost is.



2. Courgette snijden

Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes van 1-2cm.



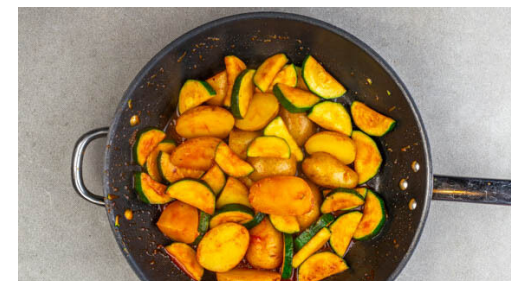
5. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1½el plantaardige olie. Bak de **courgette** ca. 3min, roer ze hierbij maar 1-2 keer om. Snijd ondertussen de **babyromanasla** in repen van ca. 2cm. Klop een **dressing** van de **sesamololie**, de **helft van de kruidenmix** en ½el azijn. Meng de **dressing** met de **sla** en breng op smaak met peper en zout.



3. Eieren koken

Leg de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze op middelhoog vuur in 6-7min zacht. **Tip:** als je van hardgekookte **eieren** houdt, kook ze dan 2min langer. Giet de **eieren** af en laat schrikken met koud water.



6. Groente afmaken

Voeg de **aardappels** en de **glazuur** toe aan de **courgettepan**. Zet het vuur hoger en laat de **glazuur** al roerende in 2-3min indikken. Neem de pan van het vuur en roer de **rest van de kruidenmix** erdoor. Pel de **eieren** en halveer ze. Serveer de **aardappels en courgette** bovenop de **salade** en top met de **bosui**, de **zeewierkaviaar** en de **eieren**.